

FREE DOWNLOAD

CHECK INCIS



by **SABINE KUHLS DAWIDEIT**
Ganzheitliche Gesundheitsberatung

#GESUNDETAUSEND



CHECK INCIS

EINLEITUNG – „Unsere Haut ist nicht nur eine äußere Hülle – sie ist aufnahmefähig und sensibel. Diese Checkliste unterstützt dich dabei, die Inhaltsstoffe deiner Pflegeprodukte bewusst zu überprüfen, stille Belastungen zu erkennen und bessere Entscheidungen für deine Haut und dein hormonelles Gleichgewicht zu treffen. Ein kleiner Schritt – für deine Gesundheit, deine Balance und dein Wohlbefinden“.

CHECKLISTE

1. Nutze Apps zur Inhaltsstoffprüfung:

- INCI abfotografieren und auswerten lassen.

Die App zeigt Dir die enthaltenen Inhaltsstoffe an, mit der Möglichkeit, eigene Fragen einzugeben.

Testen kannst Du hier:

[Inhaltsstoffe-Check](#)

2. Inhaltsstoffliste prüfen

- Parabene
- Phthalate
- Silikone
- PEGs
- Sulfate
- Mineralöle
- hormonaktive UV-Filter



CHECK INCIS

3. Wasserfreier Fokus:

- Bevorzuge Produkte ohne „Aqua“ als ersten Inhaltsstoff.

4. Duftstoffe kritisch hinterfragen:

- „Fragrance“ oder „Parfum“ möglichst vermeiden.

5. Dein Körpergefühl beachten:

- Höre auf deine Haut und deine innere Wahrnehmung.

Dich interessieren chemie- und hormonfreie SkinCare-Produkte?

Hier kannst Du Dich umsehen:

[Fourth Era / Damiva Shop](#)

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und sind nicht dazu gedacht, Krankheiten zu behandeln, zu diagnostizieren, zu heilen oder zu verhindern.

Sie sollten immer den Rat Ihres Arztes, Therapeuten, Heilpraktiker oder eines anderweitig qualifizierten Gesundheitsdienstleisters einholen, wenn Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand haben, bevor Sie eine Diät, eine Übung, ein Nahrungsergänzungsmittel, ein Gesundheitsprogramm oder andere in diesem CHECK INCIS GUIDE besprochene Verfahren durchführen. Alles dient als informatives Bildungswerk zu rein unterhaltenden Zwecken.

KONTAKT

Sabine Kuhls-Dawideit

Telegram: t.me/gesundetausend

Email: info@synerlife.de, synerlife.de